13.027 Rizoto so šampiňónmi
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
ryža	5,50	5,50	7,00	7,00	9,00	9,00	10,00	10,00
olej	0,80	0,80	1,10	1,10	1,40	1,40	1,50	1,50
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
šampiňóny čerstvé	3,00	2,55	4,00	3,40	5,00	4,25	6,00	5,10
hrášok mrazený	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
mrkva	1,00	0,80	1,50	1,20	2,00	1,60	3,00	2,40
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
syr tvrdý	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08
hmotnosť porcie v g	180		230		280		330	

Receptúra

Výrobný postup

Na časti oleja opražíme očistenú, na jemno pokrájanú cibuľu, pridáme očistené, umyté, na drobno pokrájané šampiňóny, soľ, červenú papriku, mleté čierne korenie a dusíme až kým sa voda nevyparí. Prebratú a dobre umytú, odkvapkanú ryžu opražíme na zvyšnej časti oleja, pridáme hrášok, zalejeme vodou a dusíme do mäkka. Do udusenej ryže pridáme mäkké udusené šampiňóny, dochutíme soľou. Premiešame. Každú porciu na tanieri posýpame strúhaným syrom.
Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1307	314	7,11	10,5	4,9	46,1	1,6	91,9	1,1	0,023	0,1	0,1	3,0	2,5
B	1698	408	9,07	14,2	6,7	58,9	2,2	116,9	1,4	0,029	0,1	0,2	4,0	3,3
C	2162	519	11,36	17,9	8,6	75,6	2,8	142,0	1,8	0,035	0,2	0,2	5,0	4,2
D	242	581	13,2	19,8	9,2	84,5	3,2	175,	2,1	0,04	0,2	0,3	6,2	4,9

	0		9					8		3			